**ČLANKI**

**Alenka Košorok Humar**

podpredsednica OZS, direktorica Odvetniške akademije OZS ter certificirana učiteljica qigonga in joge

**Dihalna joga in qigong za odvetnice in odvetnike**

***Qigong* je energijska vadba, ki izvira iz** [**Kitajske**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Kitajska)**. Ima nekajtisočletno tradicijo (poznali so jo že pred več kot 4000 leti). Korenine *qigonga* so v** [**tradicionalni kitajski medicini**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Tradicionalna_kitajska_medicina)**, v** [**kitajskih**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Kitajska)[**borilnih veščinah**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Borilne_ve%C5%A1%C4%8Dine) **in v kitajski** [**filozofiji**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Filozofija)**, zato z vadbo *qigonga* tradicionalno spoznavamo vaje za kultiviranje in uravnovešanje** [***qija***](http://sl.wikipedia.org/wiki/Qi) ***(chi)* oziroma tega, kar imenujemo »notranja življenjska energija«. Najpogosteje nastopa v obliki, pri kateri poskušamo usklajevati** [**dihanje**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Dihanje)**,** [**gibanje**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Gibanje)**, pozornost, zdravljenje in** [**meditacijo**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Meditacija)**. Tipična vadba *qigonga* vključuje ritmično dihanje v kombinaciji s počasnimi stiliziranimi fluidnimi gibi, umirjenostjo** [**uma**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Um) **in vizualizacijo, s katero *qi* vodimo skozi telo.**

Danes *qigong* vadijo na Kitajskem in drugod po svetu, pri čemer ga nekateri vidijo kot obliko [telovadbe](http://sl.wikipedia.org/wiki/Telovadba), nekateri kot obliko [alternativne medicine](http://sl.wikipedia.org/wiki/Alternativna_medicina), drugi pa kot obliko meditacije. Iz filozofskega zornega kota *qigong* pomaga razvijati človekove potenciale, omogoča dostop do višjih ravni zavesti in prebuja posameznikovo »resnično naravo«. Gre za kultiviranje pretočnosti vseh telesnih sistemov za dosego optimalnega energijskega telesa in neoviranega pretoka življenjske energije (*qi* ali *chi*) za dosego balansa telesa, uma in duha. Rokujemo z življenjsko energijo. Na telesni ravni je to optimalno delovanje psihonevroendokrinega sistema (čustev, živčevja in hormonskega sistema; vse mora biti v ravnovesju) za razvoj vseh naših potencialov.

*Qigong* in uvodne dihalne vaje so močan, izjemno učinkovit program samozdravilstva in skrbi zase. Gre za samoterapijo (angl. *self-care*), sestavljeno iz enostavne vadbe in vaj, ki odpirajo pretok življenjske energije po energijskih kanalih telesa (meridianih) ter prinašajo mir, zadovoljstvo in dobro počutje. Vsi telesni sistemi se uravnovesijo na nežen in subtilen način. Praksa pomaga tudi pri obvladovanju stresa, izločanju toksinov iz telesa, stimulira se limfni sistem, hkrati pa lajša čiščenje neskladnih občutij in čustev. Spodbuja naravno telesno odpornost ter ravnovesje endokrinega, živčnega in psihičnega stanja ter vseh sistemov organizma, neguje fleksibilnost in trdnost skeleta – kosti ter prožnost sklepov. Je preventiva in hkrati kurativa ter s tem pomoč pri drugih zdravljenjih, tudi postoperativnih, za dosego zdravja, dolgoživosti in notranjega miru s pomočjo telesnih, duševnih in duhovnih komponent vadbe.

**Temeljni elementi, ki jih bomo spoznali** (in izvedli):[[1]](#footnote-1)

1. **Stresanje in »šalčkanje«:** nežna vadba, ki pomaga sproščati zastalo ali blokirano energijo (*qi*). Stresanje spodbuja limfo in čisti celice, medtem ko »šalčkanje« potegne na plan stagnirano energijo, ki je zastala v globljih telesnih tkivih in energijskih sistemih.
2. **Samomasaža**: nežna masaža celotnega telesa, ki spodbuja cirkulacijo, hrani srce in sprošča čustvene blokade, ki se pogosto skrivajo v reproduktivnih organih.
3. **Prhanje z energijo**: nežna vaja za sprostitev in obvladovanje stresa ter proti nespečnosti.
4. **Tibetanski zdravilni zvoki**:[[2]](#footnote-2) 7 zdravilnih zvokov (6 + 1 – zadnji »zvok« je zvok tišine), ki razbijajo blokirane energije v #1 zgornjem delu telesa; #2 spodnjem delu telesa; #3 in #4 v predelu prsi, pljuč in limfnih kanalov pod pazduhami; #5 in #6 za celoten hormonski sistem ter povezavo hipofize in epifize s predelom prsi in spolnih žlez; #7 balans, tišina, mir.

Zdravilni zvoki: 1. zvok: *ONG* – 2. zvok: *A* – 3. zvok: *LU* – 4. zvok: *MI* – 5. zvok: *BA* – 6. zvok: *I* – 7. zvok: *zvok tišine*.

1. **Orel** in **gora** ter **orlovo srce**.
2. Zaključek **Kwan Yin**: meditativna zaključna vadba je simbol Kwan Yin, boginje sočutja iz stare kitajske tradicije. Boginja nas prizemlji, nas vrača v naš izvor, je energija nevtralnega sočutja, s katero uvidimo vse stvarstvo in sebe kot celoto z bistrino uma in čistostjo srca, globoko ljubeznijo in razumevanjem.

**Dodatni elementi vadbe:**

1. **Lotusov cvet:** na fizični ravni ta gibalno-energijska vaja povečuje razteznost, fleksibilnost telesa, s posebnim poudarkom na hrbtenici in ramenskem obroču ter sklepih. Karkoli nam pride na pot, vse to lažje in bolj učinkovito vzdržimo in premagamo. Na simbolični ravni nas vaja spomni na to, da ima vsak od nas moč in sposobnost premagati vse izzive in težave (iz preteklosti in sedanjosti), ki se pojavijo na naši poti, ter da lahko doseže svoje bleščeče in avtentične potenciale. Naproti svetlobi gremo in za sabo puščamo vse, kar ni več v skladu z našo resnično naravo in bistvom. Sprejemamo vse, kar je bilo, in smo z novimi močmi pripravljeni na nove izzive, uresničitve in samorazvoj. To je vaja, ki simbolizira prakso (angl. *the signature movement*).
2. **Balansiranje – uravnovešanje energij (ptič feniks, ki se dviga)**: vaja je lahko samostojna ali v sklopu celotne sekvence za notranje in zunanje uravnovešanje telesnih sistemov in energij. Zelo učinkovito jo lahko uporabljajo tudi vsi, ki imajo več stikov in naravo dela takšno, da delajo s strankami oziroma pacienti, pogosto v zelo stresnih situacijah.

**Tri temeljna načela:**

1. vertikalna postavitev
2. nevtralno sočutje
3. zbalansiran voditelj (odvetnik) svojega življenja.

**Kontraindikacije**: Vadi lahko prav vsak, ne glede na psihofizično kondicijo in leta. Kontraindikacij ni. Lahko pa se, vsaj na začetku, pojavijo reakcije »čiščenja« ali t. i. »detox« (kratkotrajen glavobol, močno potenje, močne sanje). Kak dan ali morda dva se lahko počutimo malce slabo (preden se počutimo mnogo boljše!), saj se organizem odzove na čistilne procese v telesu in zbujanje ter pretok energije, brisanje starih vzorcev. Priporoča se pitje večjih količin vode in čistilna kopel (grenka sol in priljubljeno esencialno olje).

1. In sicer v okviru športne sekcije na Odvetniški šoli 2019 v soboto, 23. marca, v Portorožu. [↑](#footnote-ref-1)
2. Ta del pod točko 4 – Tibetantski zdravilni zvoki – se lahko izvaja tudi samostojno kot zelo učinkovit zdravilni pripomoček. [↑](#footnote-ref-2)